

保 健 だ よ り 5 月

茨城県立水戸南高等学校
令和7年 5月 発行



新緑の季節です



すがすがしい季節になりました。新入生は学校に慣れたでしょうか？
在校生も新しい教室や時間割に慣れてきましたか？
真夏のように暑い日もある5月は、熱中症への注意も必要です。
衣服での体温調節や水分補給など自己管理に努めましょう。



今後の健康診断日程

5/ 1(木)	9:00～	身体測定	全生徒
5/ 8(木)	13:20～	耳鼻科検診	1年生、2・3年希望者
5/14(水)	13:20～	内科検診①	男子生徒
5/15(木)	13:20～	眼科検診	1年生、2・3年希望者
5/29(木)	9:00～	歯科検診	全生徒
6/ 4(水)	13:20～	内科検診②	女子生徒、①未実施者

尿検査

1回目	5/ 8(木)	全生徒
2回目	5/19(月)	該当者
3回目	6/ 2(月)	該当者

* 2回目、3回目は陽性者及び未実施者

* 詳細は検診日が近くなったらお知らせします。

健康診断(尿検査も含む)を受けず体調が確認できない人は、体育や学校行事に参加できない場合があります。また、卒業後の進路先によっては高校の定期健康診断結果を提出する必要があります。
～～必ず受けましょう～～



尿検査 忘れずに 提出を！！



自分では気がつきにくい腎臓の病気や糖尿病を早期発見する目的で行われる尿検査。昨年度の検査でも、県内の高校生約60人の病気や異常が発見されました。

尿の採り方

前夜



医師から処方されたものでない薬やビタミン入りのジュースなどを飲まない

寝る前に…

排尿を済ませてから寝る



当日

起床後…

すぐに尿を採る



出始めの尿を少し流してから採尿する

途中で取る

始めは取らない



コンタクトレンズは医療用具です！！ カラコン(カラーコンタクト)の使用はキケン！！

コンタクトレンズを使用するには、定期的に眼科で受診し、医師の指導を受ける必要があります。正しい使用方法を守らずに汚れや傷のついたレンズを使用すると角膜に傷が付き、痛みや充血を起こします。誤った使用方法が原因で“失明”してしまうこともあります。特に“カラーコンタクトの使用によるトラブル”は多く、視力にも悪影響を及ぼすと言われています。

***眼科検診時は、角膜の状態を確認する際の邪魔になるため、カラコンやディファインコンタクト(瞳の周囲に色のついたもの)の装用を禁止します。**

注意!!

